



Vortrag **„Emotionelle Erste Hilfe – Bindung von Beginn an“**

In der heutigen schnelllebigen Welt kann es herausfordernd sein, die Bedürfnisse und Emotionen von Babys oder Kleinkindern zu bewältigen. Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) bietet einen einfühlsamen und effektiven Weg, um die **Bindung** zum Kind zu stärken und es optimal zu unterstützen.

Ein zentraler Aspekt der EEH ist die **Stabilisierung der Bezugspersonen**. Durch Selbstfürsorge und die Entwicklung eines stabilen emotionalen Zustands sind Eltern besser in der Lage, sich um ihre Kinder zu kümmern und ihnen Sicherheit zu vermitteln. Die **Regulation des eigenen Nervensystems** spielt dabei eine entscheidende Rolle, indem Eltern lernen, ihre eigenen Emotionen zu regulieren und angemessen auf die Gefühle ihres Kindes zu reagieren.

Des Weiteren bietet die EEH Unterstützung bei der **Verarbeitung belastender Schwangerschafts- und/oder Geburtserfahrungen**, die eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung beeinträchtigen könnten. Im Körpergedächtnis verankerte Erfahrungen können in die Integration gebracht werden.

Die Anwendung der EEH fördert auch eine **bessere Kommunikation** zwischen Eltern und Babys. Indem Eltern lernen, die Signale ihres Kindes zu erkennen und darauf einzugehen, können sie eine tiefe Verbindung aufbauen und das Vertrauen ihres Kindes stärken, was langfristig die Entwicklung des Kindes fördert.

28.05.2024

16:00-ca. 17:30 Uhr

online

Anmeldungen/Informationen: info@kriseundgeburt.de

Ulrike Lohmann, Oldenburg (Olbg.)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Integrative Bindungsorientierte Traumatherapeutin
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe
EMDR-Therapeutin